

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAŚ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (2) 30 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) gulasz cygański z mięsem wieprz. , pieczarkami i warzywami (1) 150 g (SELER, GORCZYCA) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2480 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2454 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2166 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 38

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAŚ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-20 wtorek	podst Tom	placki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabiłana 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 70 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2165 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Tom	placki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2562 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa Tom	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabiłana 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 70 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2184 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAŚ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	podst Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 70 g (JAJA, RYBY, MLEKO) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2415 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Tom	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	Szynka bartnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2583 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 17
	cukrzykowa Tom	ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron świderk 200 g (GLUTEN, JAJA) sos boloński z mięsem i warzywami (1) 200 g napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	Szynka bartnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1898 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 252 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAŚ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-22 czwartek	podst Tom	plátky owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) marmolada owocowa 30 g poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2075 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 33
	lekka Tom	plátky owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) marmolada owocowa 30 g poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (GORCZYCA) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2260 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa Tom	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 50 g (GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2079 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 260 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAŚ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-23 piątek	podst Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) południca sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pasta z jajka z koperkiem 70 g (JAJA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	ser topiony (2) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2371 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Tom	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2470 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa Tom	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pasta z jajka z koperkiem 70 g (JAJA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1972 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 241 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAŚ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-24 sobota	podst. Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2525 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 33
	lekka Tom	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marmolada owocowa 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2407 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa Tom	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2141 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 SEKTOR 4 TOMAŚ

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-25 niedziela	podst Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka z indyka 50 g ser żółty (1) 30 g (MLEKO) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2066 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka z indyka 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2594 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 18
	culkrzykowa Tom	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g	szynka z indyka 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1766 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 221 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 30